

くるみの部屋 7月 予定献立表			午前食 10:00~					午後食 14:00~				
			5・6ヶ月頃	7・8か月頃 (中期食)	9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)	12ヶ月頃~ (完了期食)	7・8か月 (中期食)	9ヶ月~11ヶ月頃 (後期食)	12ヶ月頃~ (完了期食)	旬の食材		
	1 22	月		おかゆ みそ汁 (青菜・麩) ハンバーグ オクラと人参の のり和え	硬がゆ みそ汁 (青菜・麩) ハンバーグ オクラと人参の のり和え	軟飯 みそ汁 (青菜・麩) ハンバーグ オクラと人参の のり和え	くだもの パンがゆ (スープ) わかめスープ 魚の野菜 あんかけ 粉ふき芋	くだもの パンがゆ (牛乳) わかめスープ 魚の野菜 あんかけ 粉ふき芋	くだもの パンケーキ わかめスープ 魚の野菜 あんかけ 粉ふき芋	トマト・きゅうり・なす オクラ・モロヘイヤ かぼちゃ・冬瓜・すいか		
2 16 30	火		おかゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 煮魚 すり流し 青菜のお浸し	硬がゆ みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 魚パン粉焼き 青菜のお浸し	軟飯 みそ汁 (かぼちゃ・いんげん) 魚パン粉焼き 青菜の納豆和え	くだもの 夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ・しらす) 野菜入りハンバーグ すり流し キャベツサラダ	くだもの 夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ・しらす) 野菜入り ハンバーグ キャベツサラダ	くだもの 夕焼け雑炊 (人参・玉ねぎ・しらす) 野菜入り ハンバーグ キャベツサラダ				
3 17	水		おかゆ みそ汁 (えのき・豆腐) 鶏みそハンバーグ すり流し なすの炒め煮	硬がゆ みそ汁 (えのき・豆腐) 鶏みそハンバーグ なすの炒め煮	軟飯 みそ汁 (えのき・豆腐) 鶏みそハンバーグ なすの炒め煮	くだもの パンがゆ (スープ) スープ 魚のムニエル 人参ソース すり流し トマト煮	くだもの パン スープ 魚のムニエル 人参ソース トマト煮	くだもの パン スープ 魚のムニエル 人参ソース トマト煮				
4 18	木		おかゆ みそ汁 (キャベツ・麩) 魚の青のり焼き すり流し わかめの やわらか煮	硬がゆ みそ汁 (キャベツ・麩) 魚の青のり焼き わかめの やわらか煮	軟飯 みそ汁 (キャベツ・麩) 魚の青のり焼き わかめの やわらか煮	くだもの くたくたうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐の あんかけ 二色お浸し	くだもの 肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐の あんかけ 二色お浸し	くだもの 肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐の あんかけ 二色お浸し				
5 19	金		おかゆ すまし汁 (麩・モロヘイヤ) マーボ豆腐 すり流し 青菜おほか和え	硬がゆ すまし汁 (麩・モロヘイヤ) マーボ豆腐 青菜おほか和え	軟飯 すまし汁 (麩・モロヘイヤ) マーボ豆腐 青菜おほか和え	くだもの パンがゆ (スープ) トマトスープ 魚の野菜あんか け じゃが芋サラダ	くだもの パンがゆ (牛乳) トマトスープ 魚の野菜あんか け じゃが芋サラダ	くだもの パンケーキ トマトスープ 魚の野菜あんか け じゃが芋サラダ				
6 20	土		しらす雑炊 (玉ねぎ・青菜) キャベツの そぼろ煮 すり流し コロコロサラダ	しらす雑炊 (玉ねぎ・青菜) キャベツの そぼろ煮 コロコロサラダ	しらす雑炊 (玉ねぎ・青菜) キャベツの そぼろ煮 コロコロサラダ	くだもの パンがゆ (スープ) わかめスープ 鮭と青菜煮 かぼちゃミルク煮	くだもの パンがゆ (牛乳) わかめスープ 鮭と青菜煮 かぼちゃミルク煮	くだもの 蒸しパン わかめスープ 鮭と青菜煮 かぼちゃミルク煮				
8 29	月	個別献立	おかゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) 鶏団子 すり流し キャベツの のり和え	硬がゆ みそ汁 (なす・玉ねぎ) 鶏団子 キャベツの のり和え	軟飯 みそ汁 (なす・玉ねぎ) 揚げ鶏団子 キャベツの のり和え	くだもの けんちん雑炊 (大根・人参) 魚のすり流し 青菜と麩のお浸し	くだもの けんちん雑炊 (大根・人参) 魚のおろし煮 青菜と麩のお浸し	くだもの けんちん雑炊 (大根・人参) 魚のおろし煮 青菜と麩のお浸し				
9 23	火		おかゆ みそ汁 (冬瓜・なめこ) 魚のすり流し トマトサラダ	硬がゆ みそ汁 (冬瓜・なめこ) 魚の塩焼き あんかけ トマトサラダ	納豆ご飯 みそ汁 (冬瓜・なめこ) 魚の塩焼き あんかけ トマトサラダ	くだもの くたくたうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐のあんかけ かぼちゃ煮	くだもの 肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐のあんかけ かぼちゃ煮	くだもの 肉みそうどん (玉ねぎ・青菜) 豆腐のあんかけ かぼちゃ煮				
10 31	水		パンがゆ (スープ) かぼちゃスープ 肉団子棒 すり流し キャベツサラダ	パンがゆ (牛乳) かぼちゃスープ 肉団子棒 キャベツサラダ	パン かぼちゃスープ 肉団子棒 キャベツサラダ	くだもの おかゆ みそ汁 しらすじゃが 青菜と麩の のり浸し	くだもの 硬がゆ みそ汁 しらすじゃが 青菜と麩の のり浸し	くだもの 軟飯 みそ汁 しらすじゃが 青菜と麩の のり浸し				
11 25	木		おかゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) ハンバーグ すり流し キャベツの のり和え	硬がゆ みそ汁 (豆腐・わかめ) ハンバーグ すり流し キャベツの のり和え	軟飯 みそ汁 (豆腐・わかめ) メンチカツ キャベツの のり和え	くだもの パンがゆ (スープ) スープ 魚のムニエル グリーンソース すり流し トマト煮	くだもの パンがゆ (牛乳) スープ 魚のムニエル グリーンソース すり流し トマト煮	くだもの パンケーキ スープ 魚のムニエル グリーンソース すり流し トマト煮				
12 26	金		おかゆ みそ汁 (オクラ・麩) 魚の照り焼き すり流し なすの炒め煮	硬がゆ みそ汁 (オクラ・麩) 魚の照り焼き なすの炒め煮	軟飯 みそ汁 (オクラ・麩) 魚の照り焼き なすの炒め煮	くだもの くたくたうどん (玉ねぎ・人参) 野菜入りハンバーグ すり流し 青菜のソテー	くだもの わかめうどん (玉ねぎ・人参) 野菜入り ハンバーグ 青菜のソテー	くだもの わかめうどん (玉ねぎ・人参) 野菜入り ハンバーグ 青菜のソテー				
13 27	土		トマト雑炊 (玉ねぎ・キャベツ) じゃが芋そぼろ煮 すり流し 青菜のナムル	トマト雑炊 (玉ねぎ・キャベツ) じゃが芋そぼろ煮 青菜のナムル	トマト雑炊 (玉ねぎ・キャベツ) じゃが芋そぼろ煮 青菜のナムル	くだもの みそ煮込みうどん (青菜・人参) 魚とかぼちゃ煮 キャベツのり 和え	くだもの みそ煮込みうどん (青菜・人参) 魚とかぼちゃ煮 キャベツのり 和え	くだもの みそ煮込みうどん (青菜・人参) 魚とかぼちゃ煮 キャベツのり 和え				
24	水		おかゆ すまし汁 (あおさ・人参) 肉じゃが すり流し 青菜と麩の お浸し	硬がゆ すまし汁 (あおさ・人参) 肉じゃが 青菜と麩の お浸し	軟飯 すまし汁 (あおさ・人参) 肉じゃが 青菜と麩の お浸し	くだもの しらす雑炊 (かぶ・青菜) 魚の すり流し カボチャサラダ	くだもの しらす雑炊 (かぶ・青菜) 鮭ハンバーグ カボチャサラダ	くだもの しらす雑炊 (かぶ・青菜) 鮭ハンバーグ カボチャサラダ				

旬の食材
トマト・きゅうり・なす
オクラ・モロヘイヤ
かぼちゃ・冬瓜・すいか

お部屋別に食事の写真を展示
しています。
月曜日 くるみ
火曜日 なつめ
水曜日 まつぼっくり
木・金曜日 どんぐり
量は個々に配慮しています
どうぞご覧ください。



2024年7月1日
りすのき保育園

☆ 離乳食の段階は目安です。おかゆの硬さ、調理形態は一人一人に合わせて配慮していきます。

7月 食事献立表

りすのき保育園

2024年 7月 1日

日にち	曜日	昼食				午後のおやつ(軽食)				カロリー kcal	
		主食	汁もの	主・副菜・付け合わせ		なつめ(1才児) まつぼっくり(2才児)		どんぐり(3~5才児)			
1 22	月	黒米ごはん	みそ汁 (切り干し大根・なめこ)	豚の生姜焼き <ハンバーグ>	▲オクラ・人参・ツナの のりマヨネーズ和え	くだもの	パンケーキ・スープ <魚の野菜あんかけ>	くだもの	きな粉豆腐ドーナツ スープ	くだもの	563kcal 421kcal
2 16 30	火	七分つきご飯	みそ汁 (かぼちゃ・いんげん)	☆魚のフライ	野菜の納豆和え	くだもの	夕焼け雑炊 <野菜入りハンバーグ>	くだもの	みそきゅうり フルーツヨーグルト	くだもの	665kcal 531kcal
3 17	水	3日七分つきご飯 17日おにぎり	みそ汁 (豆腐・えのき)	鶏のネギみそ焼き <鶏のネギみそ ハンバーグ>	夏野菜の揚げ煮 トマト	くだもの	手作りパン ジャム添え <魚のムニエル人参ソース>	くだもの	手作りパンジャム添え コーンスープ	くだもの	623kcal 476kcal
4 18	木	ゆかりご飯	みそ汁 (キャベツ・油揚げ)	魚のカレー照り焼き	かぼちゃ煮 わかめ・きゅうりしらす の酢の物	くだもの	肉みそうどん <豆腐のあんかけ>	くだもの	ベイクドポテト トマトスープ	くだもの	539kcal 401kcal
5 19	金	麦ごはん	すまし汁 (麩・モロヘイヤ)	夏野菜のマーボ豆腐	切り干し大根のナムル	くだもの	1才 パンケーキ・スープ <魚の野菜あんかけ>	くだもの	バナナクッキー オクラスープ	くだもの	597kcal 472kcal
6 20	土	鶏丼	スープ	ころころサラダ		くだもの	蒸しパン<鮭と青菜煮>	くだもの	蒸しパン にぎやかスープ	くだもの	620kcal 446kcal
8 29	月	七分つきご飯	みそ汁 (なす・玉ねぎ)	チキン南蛮 <揚げ鶏団子棒>	ピーマンのしらす和え	くだもの	けんちん雑炊 <魚のおろし煮>	くだもの	牛乳もち けんちん汁	くだもの	620kcal 464kcal
9 23	火	おくら納豆 ごはん	みそ汁 (冬瓜・なめこ)	魚の塩焼き	かぼちゃとモロヘイヤの天ぷら トマト	くだもの	じゃじゃ麺 <かぼちゃ煮>	くだもの	じゃじゃ麺 牛乳	くだもの	652kcal 491kcal
10 31	水	バターパン	かぼちゃスープ	ウインナーソーテー <肉団子棒>	10日▲シーザーサラダ 31日▲コールスローサラダ	くだもの	鮭のさっぱりおにぎり <しらすじゃが>	くだもの	鮭のさっぱりおにぎり 豚汁	くだもの	561kcal 413kcal
11 25	木	七分つきご飯	みそ汁 (豆腐・わかめ)	☆豚カツ <メンチカツ>	▲キャベツとりんごの サラダ	くだもの	☆バナナパンケーキ・スープ <魚のムニエルグリーンソース>	くだもの	☆バナナパンケーキ レタススープ	くだもの	601kcal 448kcal
12 26	金	七分つきご飯	すまし汁 (おくら・えのき)	焼き魚のごま焼き	なすのそぼろ煮 きゅうりの梅和え	くだもの	わかめうどん <野菜入りハンバーグ>	くだもの	ビスケット りんごジャムヨーグルト	くだもの	607kcal 443kcal
13 27	土	ハヤシライス	スープ	ナムル		くだもの	麩のラスク<魚とかぼちゃ煮>	くだもの	麩のラスク にぎやかスープ	くだもの	580kcal 433kcal
24	水	■スリランカ カレー	根菜スープ		スティックサラダ	くだもの	誕生会ゼリー<鮭ハンバーグ>	誕生会フルーツゼリーポン チ	誕生会フルーツゼリーポン チ おせんべい	誕生会フルーツゼリーポン チ	567kcal 459kcal

夏バテ予防の食事

暑い季節がやってきました。夏は多くの汗をかいたため、普段よりエネルギー消費が多くなります。暑さで食欲がなくなり、食事が冷たい物やのど越しの良い物に偏り栄養バランスが崩れやすく夏バテしやすくなります。

食事内容

食欲がない時は 質より量を考慮してバランスよい食事を摂るよう心がけましょう。夏バテに効果的なたんぱく質が多い食べ物【肉・魚・大豆・大豆製品・卵など】ビタミンB1が多い食べ物【豚肉・大豆・うなぎ】や旬の野菜や果物を積極的に摂りましょう。
豚肉:疲労回復やスタミナをつけたいときにおすすめ特にヒレやモモなど赤身が◎
うなぎ:疲労回復に役立つビタミンB1、脂質をエネルギーに変えるビタミンB2が豊富
オクラ:ネバネバが消化を促進し、胃の粘膜を保護し免疫力アップや疲労回復に◎
トマト:水分が多く体の熱を冷ましてくれます。神経を鎮め食欲が促進します。
きゅうり:汗をかいたときに必要なミネラルや水分が豊富に含まれます。
梅干し:疲労感を癒し代謝を活発にするクエン酸や免疫力を高めるビタミンを含み、夏バテに◎

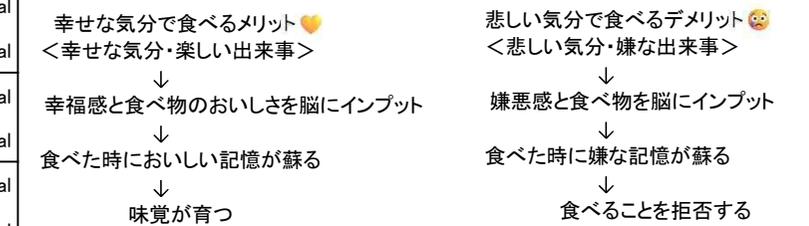
楽しい体験で「味覚」を育てる

食事のおいしさや楽しさは、過去の経験に基づく記憶と関連しています。生涯にわたり、健康で豊かな食生活を送るためには、食事を「楽しい出来事」として記憶しながら、体験を積み重ねることが大切です。



感情と記憶の関係

アメリカの心理学者ゴードン・H・パウアーは、幸せな気分の時には過去の楽しい出来事やポジティブな経験を思い出しやすくなり、逆に、悲しい気持ちや怒っている時にはネガティブな出来事や不快な経験を思い出しやすくなることを発見しました。



大切なことは、楽しい気分、幸せな気分です。子どもが嫌な気分になるようなことをなるべく避けて、楽しい体験を増やしましょう。

- | | |
|---|--|
| 楽しい気分になれる
<input type="checkbox"/> 家族がそろった穏やかな食卓
<input type="checkbox"/> 褒められる
<input type="checkbox"/> お手伝い(野菜洗い等)をする
<input type="checkbox"/> 大好きな絵本に出てくる料理を食べる
<input type="checkbox"/> いつもと違った場所(公園等)で食べる
<input type="checkbox"/> プランターで野菜を育てて食べる
<input type="checkbox"/> 行事にちなんだ料理を食べる | 悲しい気分になりがち
<input type="checkbox"/> 食べることを強要される
<input type="checkbox"/> 食べられず、食事時間が長引く
<input type="checkbox"/> 体調が悪い・疲れ過ぎている
<input type="checkbox"/> 近くに人が見えず、寂しくなる
※体調が悪い時に食べたものを嫌いになることはよくあることです。子どもの気分がすぐれない時には、食べることを無理強いせず、見守りましょう。 |
|---|--|

<今月の主な食事予定>

- 5日(金) お泊り会の夕食作りをします。(かしのみはエプロン・三角巾・マスクの用意をお願いします。)
- 17日(水) お弁当給食...どんぐりの部屋は空のお弁当箱の用意をお願いします。
- 24日(水) 誕生会...フルーツゼリーポンチでお祝いします。

とうもろこしが届いたら、おやつにいただきます。

- 食事・おやつ時にはおかわりを用意し、個別に量の調節をしています。
- 日中、麦茶を用意し水分補給しています。
- 延長保育の時間におやつを用意があります。

※ < >は1才児移行食です。なつめ(1才児)は七分つきご飯、麦ごはん、黒米ごはんの時は、白米を食べています。

<アレルギー表示>

アレルギー食品が含まれるものに記号表示をします。アレルギーのあるお子さんには個々に合わせて代替食を用意します。
★ 鶏卵そのもの
☆ 鶏卵 つなぎ
▲ マヨネーズ
■ ナッツ類

保育園での昼食と午後のおやつの上段は幼児一人分、下段は乳児一人分の摂取量(カロリー)の目安を表示しています。

今月のくだもの
スイカ・メロン・デラウェア
河内晩柑・りんご
から選んで食べています。

一日の栄養目標量の目安

	3~5歳児(1~2才児)	一日の必要量	保育園での摂取量	家庭での摂取量
エネルギー(kcal)	1300 kcal(950kcal)	603kcal(464kcal)	697kcal(486kcal)	
たんぱく質(g)	52g(37g)	24g(18g)	28g(19g)	
脂質(g)	35g(26g)	19g(15g)	16g(11g)	

保育園での摂取量を目安に、ご家庭でも朝食、夕食をしっかり食べてください。

~旬の食材~

トマト・きゅうり・なす・枝豆・いんげん・ピーマン・オクラ・モロヘイヤ
ゴーヤ・かぼちゃ・とうもろこし・しそ・つるむらさき・レタス・冬瓜・スイカ・いわし